Guía Docente

Educación Física | Tercer Ciclo

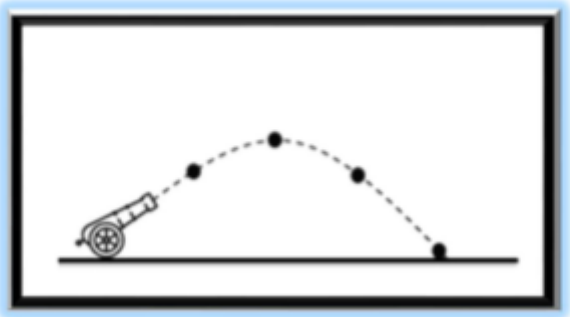
Fecha: 23 al 27 de agosto.

Capacidades: Analiza las cualidades físico-motrices implicadas en la práctica de las modalidades atléticas.

Tema: Lanzamiento de bala.

Indicadores:

- Reflexiona sobre la importancia del lanzamiento de bala.
- Conceptualiza el lanzamiento de bala.
- Identifica las reglas del lanzamiento de bala.
- Indica las fases del lanzamiento de bala.
- Realiza ejercicios educativos del lanzamiento de bala.





1. ¿Qué actividad tienen en común las imágenes?

_____

2. ¿Cuántos tipos de lanzamientos conoces del atletismo?

_____

3. ¿Por qué crees que es importante conocer sobre el lanzamiento de bala?

_____

_____

Lanzamiento de bala o peso

Es una disciplina deportiva que consiste en lanzar una bola de metal desde una zona de lanzamiento hacia una zona de caída, tratando de hacerlo llegar lo más lejos posible.

Es uno de los deportes oficialmente inclusos en los Juegos Olímpicos.



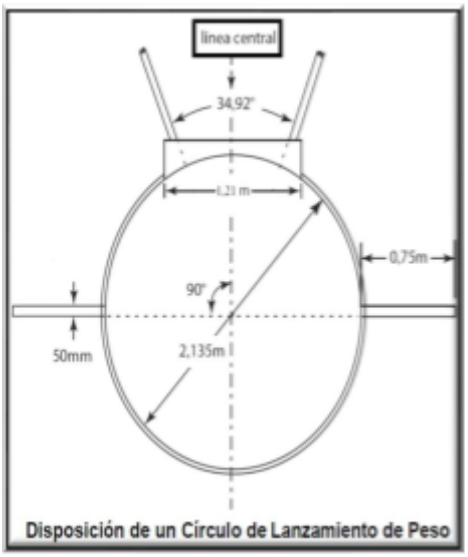
Descripción de las fases

La técnica lineal de lanzamiento de la bala se divide en las siguientes fases:

PREPARACIÓN, CONSTRUCCIÓN DEL MOMENTUM, DESCARGA Y RECUPERACIÓN.

- En la fase de preparación el lanzador se ubica para el inicio del desplazamiento, fase de construcción del momentum
- En la fase de construcción del momentum el lanzador y la bala aceleran al tiempo que el ateta se prepara para la fase de descarga.
- En la fase de descarga se produce velocidad adicional que se transfiere a la bala antes de ser descargada.
- En la fase de recuperación el lanzador se frena y evita cometer un lanzamiento nulo.

Reglas



Disposición de un Círculo de Lanzamiento de Peso

Será un intento nulo si el atleta en el curso de un intento:

Después de haber penetrado en el interior del círculo e iniciado un lanzamiento toca con cualquier parte de su cuerpo la parte superior (o la parte superior del borde interior) del aro o el suelo del exterior del círculo;

Al hacer contacto por vez primera sobre el suelo toca la línea del sector de caída.

Si el atleta abandona el círculo antes que el artefacto haya tocado el suelo.

Cuando el atleta abandona el círculo, y no lo hace completamente detrás de la línea blanca que está trazada fuera del mismo.

Importante: *Después de cada lanzamiento, el artefacto deberá llevarse a la zona próxima al círculo y nunca se devolverá lanzándolo.*

1. Contesto.

¿Qué es el lanzamiento de bala o peso?

_____
_____
_____

2. Cito.

Las fases del lanzamiento de bala o peso:

a. _____ b. _____
c. _____ d. _____

3. Contesto con "F" si es falso y "V" si es verdadero.

Si en un lanzamiento (de bala) el atleta abandona el círculo antes que el implemento haya tocado el suelo, se considera el lanzamiento como válido. (_____).

Haz calentamiento y luego prueba ejecutar estos ejercicios que desarrollan la capacidad del lanzamiento de bala.
Recuerda que ante cualquier signo de mal estar abandona la actividad y comunica a tus mayores.

Descripción	Repeticiones	Gráficos descriptivos
1– Con la bala en ambas manos, pies separados ancho de hombro, realizar lanzamiento hacia delante y arriba.	**8 repeticiones**	
2 – Con una ubicación similar a la anterior, realizar un lanzamiento hacia atrás, pasando la bala por encima de la cabeza.	**8 repeticiones**	
3 – Con los pies separados el ancho de hombros, agruparse con rodillas flexionadas, desagruparse y lanzar.	**8 repeticiones**	
4 – Con los pies separados el ancho de hombros, retroceder la pierna derecha, cargando el peso sobre la misma y descargar la bala sin perder apoyos en el suelo.	**8 repeticiones**	

Teniendo en cuenta la clase desarrollada prepara una pelota de trapo de tamaño similar a la bala y un espacio donde puedas lanzar y medir la distancia que puedes lograr en lanzamiento de bala, ¿cuál es tu mejor marca? _____



Tema (Mbo'epyrã): Lanzamiento de bala.
Grado: _____.
Alumno/a *(Temimbo'e)*: _____

1. Contesto con "F" si es falso y "V" si es verdadero.

Lariza comenta a sus primos lo que aprendió en la clase de educación física sobre el lanzamiento de bala, diciéndoles que es una actividad muy interesante debido a que en la vida cotidiana realizamos varios tipos de lanzamiento sin ser conscientes de ello, uno de ellos es el lanzamiento de bala y es una competencia olímpica, podemos decir que lo que comenta Lariza es… (_____)

2. Marco la respuesta correcta.

2.1 Claudio quiere enseñar a su mejor amigo lo que es el lanzamiento de bala, para ello deberá definirlo de la siguiente manera:

a) Es una disciplina deportiva que consiste en lanzar una bola de madera desde una zona de lanzamiento hacia una zona de caída, tratando de hacerlo llegar lo más lejos posible.
b) Es una disciplina deportiva que consiste en lanzar una bola de cemento desde una zona de lanzamiento hacia una zona de caída, tratando de hacerlo llegar lo más lejos posible.
c) Es una disciplina deportiva que consiste en lanzar una bola de metal desde una zona de lanzamiento hacia una zona de caída, tratando de hacerlo llegar lo más lejos posible.

2.2 Rafael ejecutará un lanzamiento de bala en la clase de educación física, uno de los criterios reglamentarios que debe tener en cuenta para que su lanzamiento no sea nulo es que:

a) No debe abandonar el círculo antes que el artefacto haya tocado el suelo.
b) Debe abandonar el círculo antes que el artefacto haya tocado el suelo.
c) Debe lanzar pisando los bordes exteriores del círculo.

3. Cito.

Raúl se prepara para competir en los juegos escolares, le interesa mucho el lanzamiento de bala, pero no conoce las fases del lanzamiento de bala, ayudémoslo citando esas fases que son:

a) _____ b) _____

c) _____ d) _____

4. Completo.

Marcos es un entrenador de atletas, especialista en lanzamiento de bala y está en busca de niños talentosos para entrenarlos, coméntale la distancia que lograste en el lanzamiento que realizaste:

_____metros _____centimetros

Bibliografía

Athletics, W. (01 de Noviembre de 2019). *World Athletics.* Disponible en, https://www.rfea.es/jueces/publicaciones/Reglamento_Competicion2020_WorldAthleticsESP.pdf

Atleticas, A. I. (1991). *¡CORRER! ¡SALTAR! ¡LANZAR! Guia oficial IAAF de Enseñanza del Atletismo.* Monaco: IAAF.

Definicion, C. (15 de abril de 2021). *Concepto Definicion*. Disponible en,

https://conceptodefinicion.de/lanzamiento-de-bala/ deibyrojas8. (4 de Febrero de 2019).

Brainly. Disponible en, https://brainly.lat/tarea/11441155

Coordinador General: Mtr. Néstor Figueredo UPI. (Central).
Coordinador de Nivel: Mag. Gustavo Fleitas UPI. (Central).
Elaborador: Lic. Juan Carlos Marcet Baez. (Voluntario)
Revisión de Contenido: Lic. Olegario Olmedo (Voluntario), Abg. Cristhian Galeano (Voluntario).
Diagramación: Mag. Gustavo Fleitas.
Revisión de Estilo: Lic. Claudia Servín.

Validador DGTEEB Y EM:

Evaluadora: Mag. Karina Soledad Franco.